

保健だより

夏休み号



熱中症に注意

夏本番を迎え、心配されるのが熱中症です。

熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こりうる所以要注意です。

症状

めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状から、ひどい時は意識を失い、命に関わる危険な状態になることもあります。

予防

① こまめに水分補給

塩分補給も意識して、こまめに（運動前・中・後）水分補給をしましょう。

② 十分な睡眠

睡眠不足は体力が落ちて、熱中症になりやすくなります。

③ 速乾性素材の服装

運動をする時は、速乾性のある衣服を上手に利用しましょう。

④ 直射日光を避ける

帽子をかぶるなどして、直射日光が当たるのを避けましょう。

⑤ 無理せず早めに休息をとる

定期的に涼しい場所で休憩をとりましょう。体調が悪い時は無理をしない。



もしも熱中症になってしまったら

- 日陰など、風通しのいい涼しいところで休む。
- 体を冷やす。
(首、脇の下、足のつけ根など)
- ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめて体を楽にする。
- 食塩水やスポーツドリンクを飲む。



ペットボトル飲料は4~5 時間を目安に飲みきる!

細菌の多くは気温30℃前後になる夏季に活発に増殖します。猛暑日では、ペットボトル飲料に含まれる細菌の増殖もより速くなることが予想されます。また、細菌の栄養分になる糖分が入っている飲み物は、お茶や水に比べて増えるスピードがさらに速まります。

ペットボトルに直接口をつけて飲んだ場合は4~5 時間を目安に飲みきることをお勧めします。



目を大切にしよう



脳が得る情報の約80%は目からといわれています。そのため、目は脳の出張器官ともいわれます。疲れ目予防のために、スマホやパソコンを使う時は、30分～1時間ごとに15分くらい目を休めましょう。また、まばたきの回数を意識して増やしましょう。

目によい栄養と食品

★ビタミンA：目の粘膜を保護して健康に保つ。

緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、かぼちゃ）、うなぎなど

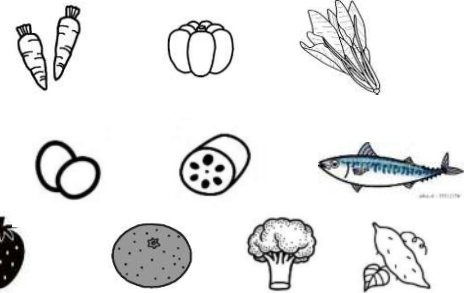
★ビタミンB1・B2：目の神経の働きを助け、視力の低下を防ぐ。

〈ビタミンB1〉豚肉、サバ、玄米、れんこんなど

〈ビタミンB2〉納豆、レバー、たまご、のりなど

★ビタミンC：白内障などの目の病気や目の疲れ・充血を防ぐ。

果物、小松菜、ブロッコリー、さつまいもなど

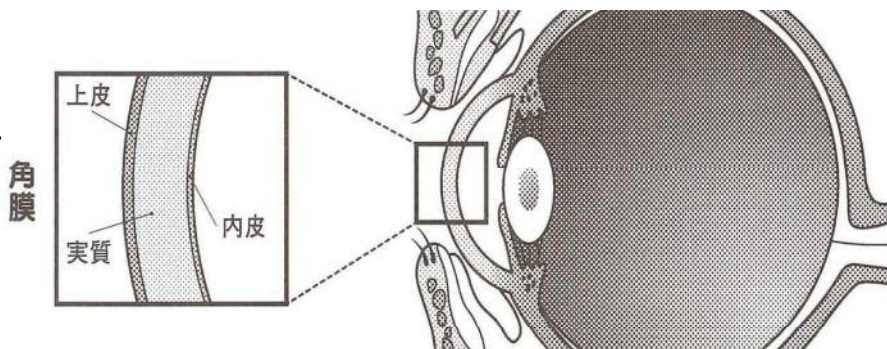


コンタクトレンズによる目の病気

角膜上皮障害：角膜の最も外側の上皮に傷がついた状態。酸素不足、レンズの汚れ、ドライアイ（涙が少ない状態）などが原因。コンタクトによる目の病気では一番多い。

角膜潰瘍：角膜上皮よりも内側の実質まで障害が及んだ状態。角膜上皮障害よりも重症。

巨大乳頭結膜炎：まぶたの裏側（結膜）にブツブツができるアレルギー結膜炎。レンズの汚れなどが原因。



こんな使い方していませんか？



コンタクトは目に直接装用するため、誤った使用をすると、目の病気やトラブルにつながりやすいのです。本校でも、眼科で治療する人が出てきました。

<保健室からのお願い>

健康診断が終了し、受診が必要な人には、再度受診勧告書を出しました。平日は忙しくて受診できない人も、夏休みは受診のチャンスです。

できるだけ早く受診されることをおすすめします。早期に治療することにより、痛みや治療の日数も少なく済みます。受診後は、受診報告書の提出をお願いします。

